



LJUSDALSHEM
SKRIDSKOSKOLA
BANDY-FÖR ALLA BARN
JÄMNA VECKOR
SÖNDAGAR KL 16:00
VECKA 46, 48, 50, 2, 4, 6, 8

IDROTTPARKEN LJUSDAL

ISTIDER 22/23



U8/U9
ONS KL 17:30
SON KL 16:00

U10
MAN KL 17:20
ONS KL 17:30

U11
MAN KL 17:20
ONS KL 17:30

KNATTEBANDY

ALLMÄNHETENS

AKNING

MAN KL 16:15

ONS KL 16:15

FRE KL 18:30

LÖR KL 10:00

SÖN KL 10:00

U13
ONS KL 19:05
SON KL 17:30

U17
ONS KL 19:05
TOR KL 18:35
SÖN KL 18:45

LBK-TJEJ
TJS KL 18:40
SON KL 17:15

JÄMNA VECKOR, SÖNDAGAR KL 16.00

Alla barn som vill testa på att åka skridskor är välkomna på LBK:s Ljusdalshems skridskoskola (rekommenderad ålder från 4 år och uppåt).

På plats så lär vi oss grunderna i skridskoåkning. Skridskoskolan är avgiftsfri tack vare Ljusdalshem som vill ge alla barn möjligheten att testa åka skridskor!

Ljusdalshems Skridskoskola är på SÖNDAGAR, jämna veckor. KL 16.00-17.00

Vi startar v.46 - 20/11, v.48 - 4/12, v.50 - 18/12 uppehåll under jullovet med start igen v.2 - 15/1, v.4 29/1, v.6 - 12/2, v.8 - 26/2

Utrustning som behövs: hjälm (gärna med galler) och skridskor.

Vill du ha hjälp med slipning av skridskor, kom senast 15.30 så hinner vi hjälpa er med det.

Samtidigt som skridskoskolan tränar och leker på ena planhalvan så kommer vårt yngsta lag, att bedriva träning på andra planhalvan. Är det någon som vill och känner för att testa på att spela bandy så är det enkelt att kliva över och vara med och delta i en mer bandyinriktad knattebandy-träning i samråd med dessa ledare.

Hos oss är alla välkomna, tjejer som killar! Vi strävar alltid bara efter att ha ROLIGT samtidigt som vi rör på oss och hittar nya kompisar.

Varmt välkommen upp på IP i vinter!

Vid frågor kontakta

Jenny Fahlander Nyman

Telefon: 073-034 42 27

E-post: jenny.fahlander@icloud.com